

勤務間インターバル制度の概要 ～職場の健康確保と生産性向上をめざして～

厚生労働省 雇用環境・均等局 職業生活両立課

1 勤務間インターバル制度について

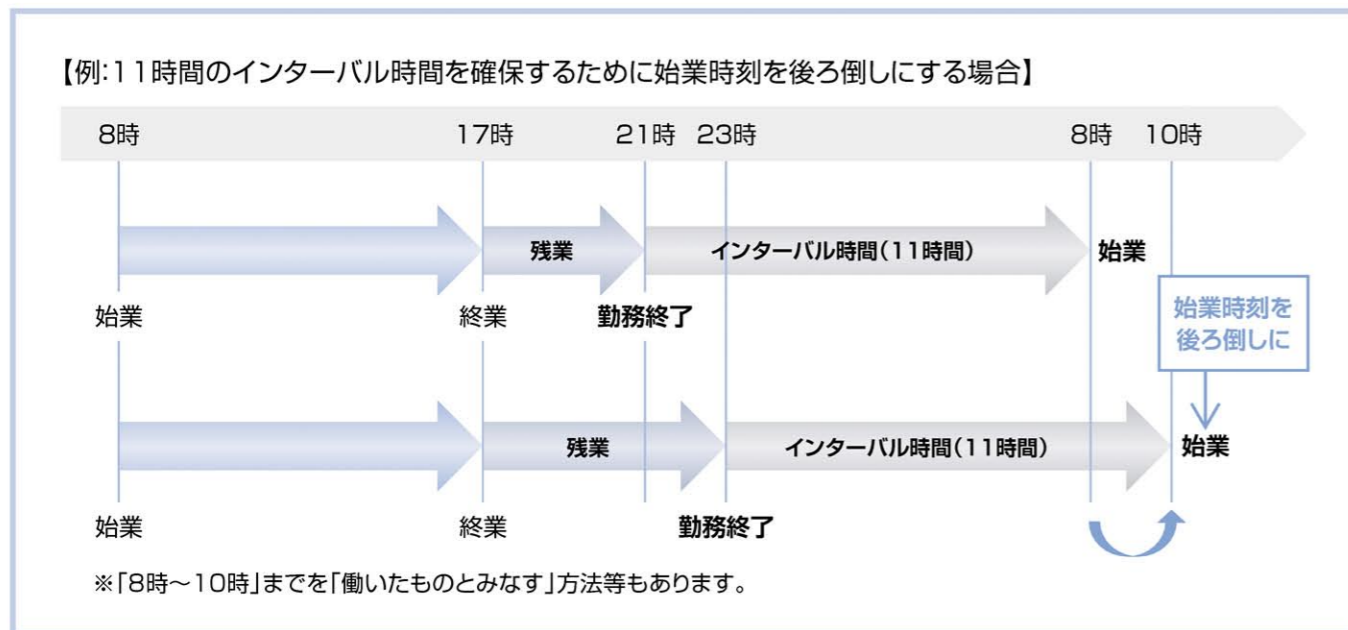
(1) 勤務間インターバル制度とは

2018年(平成30年)6月29日に成立した「働き方改革関連法」に基づき労働時間等設定改善法が改正され、前日の終業時刻から翌日の始業時刻の間に一定時間の休息を確保することが事業主の努力義務として規定されました(2019年(平成31年)4月1日施行)。

ここでいう「休息」のことを、「休息时间」あるいは「インターバル時間」といいます。「勤務間インターバル制度」とは、勤務終了後から一定時間以上のインターバル時間を設けることで、従業員の生活時間や睡眠時間を確保しようとするものです。

勤務間インターバル制度を導入した場合、たとえば図表1にみるような働き方が考えられます。このほか、ある時刻以降の残業を禁止し、次の始業時刻以前の勤務を認めないこととする等によりインターバル時間を確保する方法も考えられます。

【図表1】勤務間インターバル制度を導入した働き方(例)



近年、変形労働時間制をはじめ、フレックスタイム制、裁量労働制といった弾力的な労働時間制度を採用する企業が増えてきました。こうした弾力的な労働時間制度のもとでも、繁忙期等の特定の時期に長時間労働になる、交替制勤務において勤務間隔の短いシフトで勤務しなければならない等のために、十分なインターバル時間を確保できない状況が生まれています。このような場合には、勤務間インターバル制度をこれら弾力的な労働時間制度と併用することにより、十分なインターバル時間の確保が可能になります。

(2) 勤務間インターバル制度の意義

「働き方改革関連法」に基づき労働基準法が改正され、時間外労働の上限規制が導入されました。

しかし、規制の具体的な方法が、「1ヶ月間あるいは1年間における労働時間の総量規制」であるため、「特定の日」や「特定の期間」に労働時間が長くなり、十分なインターバル時間がとれない等の事態を防ぐことができません。つまり、時間外労働の上限規制では「従業員が健康な生活を送るために必要なインターバル時間を確保する」ことの十分な実現が難しいということです。そのため、勤務終了後から一定時間以上のインターバル時間を毎日設けるための勤務間インターバル制度が必要です。

勤務間インターバル制度の導入には、もう1つ重要な意義があります。それは、企業、従業員ともにこれまでの労働時間中心の考え方を換え、「休息の重要性を理解する」という効果が期待できることです。また、企業が従業員に対して休息の重要性を伝えることにもつながります。

(3) 勤務間インターバル制度の導入により得られる効果

勤務間インターバル制度の導入により、従業員がインターバル時間を確保できるようになれば、企業には次のような効果がもたらされます。

【①従業員の健康の維持・向上】

インターバル時間が短くなるにつれてストレス反応が高くなる等の研究結果があります。勤務間インターバル制度の導入による十分なインターバル時間の確保が、従業員の健康の維持・向上につながると考えられます。

【②従業員の確保・定着】

「日々のインターバル時間を確保することにより、従業員はその時間を「自分のためにつかう時間」、「家族や友人等と過ごす時間」等に当てることができ、ワーク・ライフ・バランスの充実が図られます。

ワーク・ライフ・バランスを実現できる職場は従業員にとって働きやすく魅力的な職場であるので、勤務間インターバル制度による十分なインターバル時間の確保は人材の確保・定着に大きく資するものと考えられます。

【③生産性の向上】

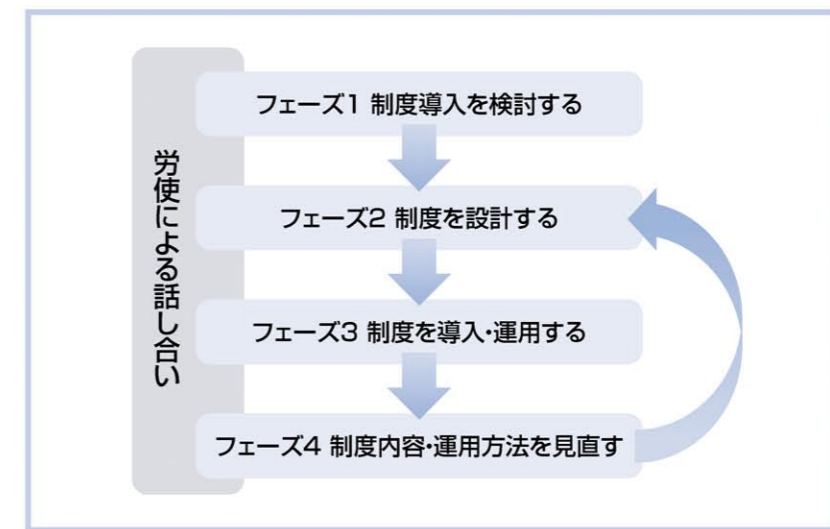
勤務間インターバル制度の導入により、従業員は「仕事に集中する時間」と「プライベートに集中する時間」のメリハリをつけることができるようになるので、従業員の仕事への集中度が高まることが期待できます。

仕事への集中度が高まれば、製品・サービスの品質水準が向上するのみならず、生産性の向上につながります。

2 勤務間インターバル制度の導入・運用について

事業主が勤務間インターバル制度を導入し、運用するための具体的な取組は、図表2に示すように、労使の話し合いを土台とし、そのうえで4つのフェーズに沿ってPDCAサイクルを回しながら進めることが重要です。

【図表2】勤務間インターバル制度の導入・運用に向けた取組の全体像



2020年(令和2年)3月、厚生労働省では、企業の方々に勤務間インターバル制度導入の参考としていただくため、「勤務間インターバル制度導入・運用マニュアル(全業種版・IT業種版)」を作成しました。本マニュアルでは、勤務間インターバル制度を導入している企業の実例を多数盛り込み、制度を導入・運用する際のポイント等をまとめています。

より多くの企業において、本マニュアルを活用していただき、勤務間インターバル制度を導入していただきたいと思っております。

勤務間インターバル制度導入・運用マニュアル▶

<https://work-holiday.mhlw.go.jp/interval/pdf/00.pdf>

参考:「働き方・休み方改善ポータルサイト」でも、勤務間インターバル制度をご紹介します。

<https://work-holiday.mhlw.go.jp/interval/>

